

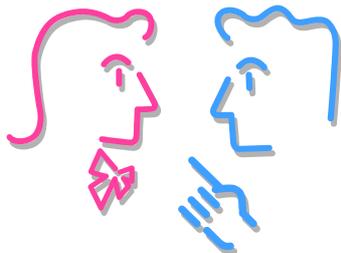
カウンセラーだより

「話すということ」

2010/11/30 Campus 秋号

私たちが普段何気なくしている「話をする」というコミュニケーションには、どういった意味あいがあるのでしょうか。単純に用件の伝達レベルのものから、誰もが参加できる世間話のレベルのもの、自分自身の内面的なことや悩みを話す個人的なレベルのものまで様々ですが、カウンセリングにおいては、個人的レベルにより近い「話す」が扱われます。

私たちのところが悲しみや不安、不満でいっぱい押しつぶされそうになっているときに、それらを言葉にして誰かに「話す」ことは、それ自体を自分の心から「離す（放す）」こととなります。それらの辛いものを「離す（放す）」ことで、それから少し距離を置くことができるのです。すると、それに圧倒されてしまったり、巻き込まれてしまうことが減り、少しラクになります。また、「離す（放す）」ことで、自分の気持ちや状態を少し客観的に見ることができます。言葉にする前には、もうどうしようもないと感じていたことが、客観視することで違った感じ方に変わる可能性があります。



カウンセリング場面に限らずとも、個人的に話せる相手は友達、親、先生 etc.と様々だと思います。今はメールやチャットで話すこともできるのでしょう。できれば、話す相手は人がよいのですが、人以外でなら、昔から「ものいわぬ友達」といわれる「日記」もあります。色々な思いを言葉にして書くことは、話すことと同じような効果があります。私も日記を書くことがありますが、自分の考えや思うことが整理されると、すっきりした気分が味わえます。

話すときのちょっとしたコツですが、第1はできるだけ「自分に正直に」なることです。第2は自分のことを話すときにはできるだけ「率直に話す」こと。上手に話そうとしなくてもいいのです。第3は相手からの反応を「素直に受け止めてみる」ことです。

どうでしょう。私たちの「話す」という行為。こうして考えてみると、なかなか面白い、興味深いものだなと思われるのではないのでしょうか。

臨床心理士 松浦 純子